บุคลิกภาพและการพัฒนาบุคลิกภาพ

อาจารย์ภควรรณพร พิศุทธิสุวรรณ
ภาควิชาสังคมศาสตร์และพลศึกษา
คณะศิลปศาสตร์และวิทยาการจัดการ

ความหมายของบุคลิกภาพ

- คำว่า Personality มาจากภาษากรีกว่า “persona” แปลว่า **หน้ากาก** สำหรับตัวละครใช้สวมหน้าเวลาออกโรง เพื่อแสดงบุคลิกลักษณะเฉพาะของตัวละครนั้นให้ผู้ชมสามารถเห็นได้ในระยะไกล
- เป็นลักษณะส่วนรวมของบุคคลที่แสดงออกโดยรูปร่างหน้าตา กริยาอาการ การแต่งกาย อารมณ์ นิสัย ความนึกคิด ความสนใจ การติดต่อกับผู้อื่น และความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น (ทัศนีย์ ทานตวณิช, ม.ป.ท.)
- คือ แบบแผนที่เป็นลักษณะจำเพาะของบุคคลที่สัมพันธ์กับความรู้สึกนึกคิดของบุคคล และ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมหรือการแสดงออกต่างๆกันของบุคคลตามสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันออกไป(Schulty, 1998)
- โดยสรุปแล้ว บุคลิกภาพ คือแบบแผนพฤติกรรมซึ่งเป็นที่รับรู้กันโดยทั่วไปว่าเป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลนั้น ประกอบไปด้วยลักษณะภายนอกที่สามารถมองเห็นได้ และลักษณะเฉพาะภายในที่ไม่สามารถมองเห็นได้ ซึ่งมีอิทธิพลต่อความรู้สึกของผู้ที่พบเห็นและทำให้บุคคลนั้นแตกต่างจากคนอื่น

- โดยทั่วไป ผู้คนมีความคาดหวังล่วงหน้าต่อลักษณะของบุคคลที่จะต้องไปพบเจอปฏิสัมพันธ์ด้วยจากการได้รับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับภูมิหลังทางครอบครัว ทางการศึกษา ทางอาชีพ ลักษณะนิสัยตลอดจนพฤติกรรมต่างๆของบุคคลผู้นั้น

ปัจจัยที่กำหนดให้แต่ละคนมีบุคลิกภาพแตกต่างกัน

1. **พันธุกรรม (Heredity)** หมายถึง การถ่ายทอดลักษณะต่างๆทางชีวภาพของสิ่งมีชีวิตจากบรรพบุรุษรุ่นหนึ่งสู่รุ่นลูกหลานผ่านกระบวนการทางชีววิทยาภายในร่างกาย โดยอาศัย ยีน (Gene) เป็นตัวนำ สิ่งที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมส่วนมากเป็นลักษณะทางกาย เช่น ความสูงต่ำ ลักษณะเส้นผม สีผิว กรุ๊ปเลือด นอกจากนี้โรคภัยไข้เจ็บบางชนิด เช่น โรคเบาหวาน โรคลมชัก รวมถึงข้อบกพร่องทางร่างกายบางชนิด เช่น ตาบอดสี ศีรษะล้าน นิ้วเกิน มือติดกัน ฯลฯ ก็สามารถถ่ายทอดได้ทางพันธุกรรม

2. **สภาพแวดล้อม (Environment)** หมายถึง สภาพรอบตัวที่ส่งผลให้บุคคลมีบุคลิกลักษณะเฉพาะตัวแตกต่างกันไป ไม่ว่าจะเป็นภูมิศาสตร์ที่ตั้งของถิ่นฐาน ลักษณะภูมิอากาศ การดำรงชีวิตและการดำเนินชีวิตประจำวัน ศาสนาและความเชื่อ จารีตประเพณี ค่านิยมในสังคม ครอบครัวและเครือญาติ สถาบันการศึกษา กลุ่มเพื่อนและคนที่คบหาสมาคม เป็นต้น โดยสิ่งแวดล้อมจะมีอิทธิพลมากต่อพัฒนาการทางสังคมของบุคคลแต่ละคน และยังส่งผลให้มนุษย์มีบุคลิกภาพรวมแตกต่างกันในแต่ละประเทศ แต่ละภูมิภาค แต่ละวัฒนธรรม

3. **ความต้องการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของเจ้าตัว** บุคลิกภาพสามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมตามวัฒนธรรมของสังคมที่บุคคลเป็นสมาชิกอยู่และตามความต้องการของเจ้าตัว โดยบุคลิกภาพภายนอกสามารถปรับเปลี่ยนได้ง่ายกว่าและใช้ระยะเวลารวดเร็วในการเห็นผลการเปลี่ยนแปลงกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับการปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพภายใน

บุคลิกภาพตามคุณลักษณะของแต่ละคนจะแสดงออกมาให้เห็นชัดเจนมากขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ได้แก่ (สมพร สุทัศนีย์, 2547)

ลักษณะที่ 1 : บุคลิกภาพมั่นคง (Stable personality) ได้แก่ ผู้มีวุฒิภาวะของพัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ กล่าวคือ สุขุมเยือกเย็น มีความรับผิดชอบสูง มีเหตุผล มีวิจารณญาณในการแก้ปัญหาได้เป็นทั้งผู้นำและผู้ตามมองโลกในแง่ดี ปรับตัวได้ง่าย

ลักษณะที่ 2 : บุคลิกภาพพึ่งพาผู้อื่น (Dependent personality) ได้แก่ ผู้มีบุคลิกภาพที่ อ่อนแอช่วยตัวเองไม่ได้ ขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ กลัวการถูกทอดทิ้ง รู้สึกว่าตนเองไม่สามารถใช้ชีวิตอยู่ตามลำพังได้

ลักษณะที่ 3 : บุคลิกภาพชอบหลีกเลี่ยง (Avoidance personality) ได้แก่ ผู้ที่ไม่มีความมั่นใจในการเข้าสังคมและกลัวถูกตำหนิ พยายามหลีกเลี่ยงกิจกรรมทางสังคม กลัวการถูกวิจารณ์และ กลัวการเสี่ยงภัยต่างๆ

ลักษณะที่ 4 : บุคลิกภาพดื้อเงียบ (Passive-aggressive personality) ได้แก่ ผู้ที่มีมักจะใช้วิธีการต่อต้านอย่างเงียบเมื่อไม่เห็นด้วยกับการกระทำหรือการตัดสินใจของผู้อื่นแต่อาจจะไม่มีความกล้าโต้แย้งเพราะกลัวจะเกิดความขัดแย้ง บุคคลจึงเลือกใช้ความเงียบเพื่อแสดงออกมาว่าไม่สนับสนุนไม่ปฏิบัติตาม แต่ที่ไม่โต้แย้งก็เพื่อแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในฐานะสมาชิกครอบครัวหรือรักษาหน้าในสังคมของอีกฝ่าย มักจะไม่มีรับผิดชอบในงาน ชอบอ้างเหตุผลเพื่อหลีกเลี่ยงความผิดพลาดที่เกิดขึ้น

ลักษณะที่ 5 : บุคลิกย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive-compulsive personality) ได้แก่ บุคคลที่มีลักษณะเจ้าระเบียบเคร่งครัด ไม่ยืดหยุ่น เข้มงวดต่อกฎเกณฑ์ ชอบบงการให้ผู้ใกล้ชิดกระทำตามความต้องการของตนเอง ไม่ไว้วางใจผู้อื่นว่าจะรับผิดชอบ/ทำงานได้ดีเสมอตน

ลักษณะที่ 6 : บุคลิกภาพหลงตนเอง (Narcissistic personality) ได้แก่ บุคคลที่มีลักษณะชื่นชมตนเองอย่างมากว่ามีความสามารถและประสบความสำเร็จสูง อารมณ์อ่อนไหวต่อคำวิจารณ์และไม่ค่อยมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ขี้อิจฉาริษยา ไม่ยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น

ลักษณะที่ 7 : บุคลิกภาพเรียกร้องความสนใจ (Histrionic personality) ได้แก่ บุคคลที่มีลักษณะเป็นคนเจ้าอารมณ์ ต้องการคำสรรเสริญเยินยอ การยอมรับ การเอาอกเอาใจ และคำปลอบใจจากผู้อื่นเสมอ มักจะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว หลายกรณีพบว่ามีใช้ความเด่นทางเพศของตนดึงดูดความสนใจจากผู้อื่น

ลักษณะที่ 8 : บุคลิกภาพแบบก้ำกึ่ง (Borderline Personality) ได้แก่ บุคคลที่มีปัญหาเกี่ยวกับการเป็นตัวของตัวเอง (self identity) เนื่องจากตัวตน(self)ที่ไม่มั่นคง รู้สึกไม่แน่ใจในบทบาทและภาพพจน์ของตัวเอง อารมณ์แปรปรวนเปลี่ยนแปลงง่ายจนกลายเป็นปัญหาในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น หุนหันพลันแล่นทำอะไรตามใจตนเอง

ลักษณะที่ 9 : บุคลิกภาพหุนหันพลันแล่นและก้าวร้าว (Impressive aggressive personality) ได้แก่ บุคคลที่มีลักษณะขาดการการวางแผนล่วงหน้าก่อนกระทำสิ่งต่าง ๆ อารมณ์ร้อนโกรธง่ายและควบคุมตนเองได้น้อย มักโต้ตอบ/ตอบสนองทางพฤติกรรมอย่างฉับพลันทันทีเพราะขาดเหตุผลยั้งคิด มีพฤติกรรมใช้ความรุนแรงต่อตนเองและต่อผู้อื่นบ่อยๆ

ลักษณะที่ 10 : บุคลิกภาพต่อต้านสังคม (Antisocial personality) ชอบก่อเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่น ไม่สนใจความรู้สึกของผู้อื่น ไม่สนใจกฎระเบียบต่างๆ ชอบฝ่าฝืนข้อตกลงของหมู่คณะ หงุดหงิดง่าย ก้าวร้าว เอาแต่ใจตนเอง ขาดความรับผิดชอบ

ลักษณะที่ 11 : บุคลิกภาพอารมณ์แปรปรวน (Affective personality) ได้แก่ ผู้มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย เดี๋ยวรู้สึกหดหู่เศร้าสลับครึกครื้น มีอารมณ์แปรปรวน มีการแสดงออกอย่างเปิดเผย และมักมีปัญหาในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

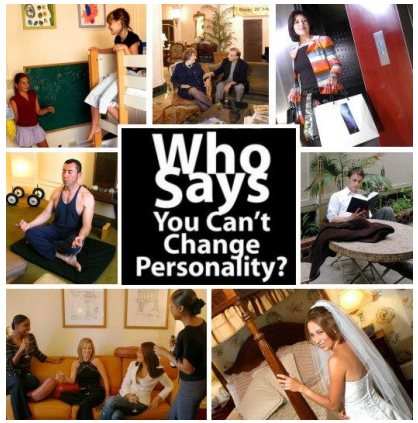
ลักษณะที่ 12 : บุคลิกภาพระแวง (Paranoid personality) เป็นผู้ชอบสงสัยไม่ไว้วางใจผู้อื่น มองโลกในแง่ร้าย ไม่ค่อยให้อภัยผู้อื่น หากมีข้อขัดแย้งจะโต้ตอบรุนแรงและอาฆาตพยาบาท มักระแวงคู่ครองและผู้ใกล้ชิดว่าไม่ซื่อสัตย์กับตน

ลักษณะที่ 13 : บุคลิกภาพแยกตัว (Schizoid personality) มีลักษณะไม่ชอบสังคม เป็นคนเฉยๆ ไม่แสดงอารมณ์ ไม่ชอบแสดงความรักสนิทสนมกับผู้อื่น ชอบแยกตัวทำสิ่งต่าง ๆ ตามลำพัง ไม่มีเพื่อนสนิท มักจะฝันกลางวันอยู่คนเดียวบ่อย ๆ (day dreaming)

คนที่มีบุคลิกภาพที่ดี หมายถึง...

“คนที่มีลักษณะภายนอกแสดงออกถึงสุขภาพร่างกายที่ดี มีการดูแลรูปร่างหน้าตาผิวพรรณ การแต่งกาย และการเลือกใช้เครื่องประดับให้แลดูสะอาดเรียบร้อยเหมาะสมกับโอกาสและบุคคลที่ต้องไปพบเจอ ตลอดจนรักษากิริยาอาการและท่าทาง เช่น การยืน การเดิน การนั่ง ให้สุภาพ เคลื่อนไหวร่างกายอย่างคล่องแคล่วและสุภาพตามวัฒนธรรม มีความมั่นใจในตนเอง รู้จักยิ้มแย้มแจ่มใส พูดจาด้วยน้ำเสียงนุ่มนวลชวนฟัง รู้จักเลือกใช้ถ้อยคำให้เหมาะสมกับผู้ฟังและกาลเทศะ มองโลกในแง่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ สามารถจัดการกับความรู้สึกและอารมณ์แง่ลบของตนเองได้อย่างเหมาะสม

“กายดูดี วาจาน่าฟัง จิตใจเป็นบวก”



ลักษณะทั่วไปของบุคลิกภาพ

- เกิดจากความสามารถของบุคคลแต่ละคนในการปรับตัวให้เข้ากับสังคมรอบข้าง
- การแปลความหมายของสิ่งที่แสดงออกมาไม่ได้ขึ้นอยู่กับตัวผู้กระทำแต่ขึ้นอยู่กับบรรทัดฐาน ทัศนคติ มุมมอง ความรู้สึกของผู้ที่พบเห็น
- ลักษณะบุคลิกที่บุคคลหนึ่งมองว่าเหมาะสมดูดี คนอื่นๆที่พบเห็นอาจจะมีความรู้สึก/ความคิดเห็นแตกต่างไปก็ได้
- บุคลิกภาพไม่ใช่สิ่งที่ตายตัวแต่สามารถปรับเปลี่ยนพัฒนาให้ดีขึ้นได้

ความสำคัญของการมีบุคลิกภาพที่ดี

- บุคลิกภาพมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและอารมณ์ของผู้ที่พบเห็น จึงส่งผลต่อการให้การยอมรับและความเคารพนับถือ การให้ความร่วมมือและให้การสนับสนุนและความไว้วางใจที่บุคคลได้รับจากผู้อื่นที่พบเห็นหรือคบหาสมาคมด้วย
- ช่วยเปิดทางให้บุคคลมีโอกาสทำความรู้จักกับคนแปลกหน้าซึ่งมีความแตกต่างกันด้านภาษา ด้านเชื้อชาติ ด้านศาสนา ด้านวัฒนธรรม รวมทั้งความแตกต่างด้านสภาพแวดล้อมอื่นๆช่วยให้คนที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อนเริ่มการปฏิสัมพันธ์พูดคุยกันง่ายขึ้น
- ช่วยสร้างให้เกิดความมั่นใจในตนเอง ไม่เคอะเขินเมื่อต้องปรากฏตัวในที่สาธารณะต่อหน้าผู้อื่นจำนวนมาก หรือปรากฏตัวต่อหน้าบุคคลอื่น

ประเภทของบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพภายนอก
(External Personality)

เป็นสิ่งที่ปรากฏเห็นได้ชัดเจน สามารถที่จะปรับปรุง/ได้ง่ายและใช้เวลาไม่นานที่จะเห็นความเปลี่ยนแปลง เป็นสิ่งที่สามารถสร้างความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบที่คนอื่นที่พบเห็นมีต่อตัวบุคคลได้โดยไม่จำเป็นต้องรู้ว่าบุคคลนั้นเป็นใคร แบ่งเป็น 4 หมวด ได้แก่ รูปร่างหน้าตา การแต่งกาย กริยามารยาทในสังคม และการสื่อสาร

บุคลิกภาพภายใน
(Internal Personality)

เป็นสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจหรือในความคิด รวมทั้งอุปนิสัยใจคอของแต่ละบุคคลซึ่งมองไม่เห็น สัมผัสไม่ได้และเปลี่ยนแปลงได้ยากกว่าบุคลิกภาพภายนอก เช่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง เฉลียวฉลาด มีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี มีเหตุมีผล ไว้ใจได้ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ หงุดหงิดโมโหง่าย อุปนิสัยกลิ้งกลอกไม่อยู่กับร่องกับรอบ มองโลกในแง่ร้าย เห็นแก่ตัว อิจฉาริษยา ทะเยอทะยาน ชอบความเด่นดัง เป็นต้น

แนวทางการพัฒนาบุคลิกภาพ
Personality Development

ผลที่สะท้อนกลับมาจากผู้พบเห็นเป็นอย่างไร ถ้าไม่มีการตอบสนองจากอีกฝ่ายกลับมา หมายความว่า “ไม่มีผลสะท้อนกลับ” ใช่หรือไม่??

Feedback

2.1 การตั้งเป้าหมาย > เปลี่ยนแปลงในทิศทางใด , ใช้ระยะเวลาเท่าใด

2.2 การตั้งปณิธาน > จะไม่ล้มเลิกกลางคัน มุ่งมั่นไม่ท้อถอย

2.3 การพัฒนาอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ > ปฏิบัติจนเกิดความเคยชิน

การพัฒนาบุคลิกภาพภายนอก

การดูแลรูปร่างหน้าตาและสุขภาพ

- รักษาความสะอาดใบหน้าและร่างกาย รวมทั้งเส้นผม มือเท้า และเล็บ ดูแลน้ำหนักตัวให้พอเหมาะกับส่วนสูง (การคำนวณดัชนีมวลกาย) ระวังรักษาสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง เพราะการดูแลสุขภาพคือต้นทุนของการพัฒนาบุคลิกภาพที่สำคัญที่สุด
- ยึดหลัก “สุขภาพดี 4 อ.” อาหารดี อากาศดี ออกกำลังกายดี อารมณ์ดี
- **ดัชนีมวลกาย Body Mass Index (BMI)** คือ อัตราส่วนระหว่างน้ำหนักต่อส่วนสูงที่ใช้บ่งว่าบุคคลนั้นอยู่ในภาวะอ้วนหรือผอม เพื่อดูอัตราการเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น ผู้อยู่ในภาวะโรคอ้วนจะมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด และโรคนิ่วในถุงน้ำดี ขณะเดียวกัน ผู้ที่อยู่ในภาวะผอมเกินไปก็จะเสี่ยงต่อการติดเชื้อ ประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายลดลง

การลด การเพิ่มและควบคุมมวลไขมันในร่างกายอาจช่วยเพิ่มกระบวนการเผาผลาญได้ด้วยการปรับพฤติกรรมต่าง ๆ ต่อไปนี้

การรับประทานอาหาร ควรเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่หลากหลายและครบถ้วน เช่น เนื้อสัตว์ไม่ติดมันและหนัง ผัก ผลไม้ ธัญพืช เมล็ดพืช พืชตระกูลถั่ว

การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ เช่น การวิ่ง เดินเร็ว เล่นกีฬาเต้นแอโรบิก เป็นวิธีออกกำลังกายที่ช่วยกระตุ้นการเต้นของหัวใจ เพิ่มกระบวนการเผาผลาญไขมันในร่างกาย

การออกกำลังกายแบบแรงต้าน เช่น การยกน้ำหนัก ซิทอัพ บอดี้เวท เป็นการออกกำลังกายที่อาจช่วยเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ เพิ่มความแข็งแรงและความยืดหยุ่นให้กับร่างกาย เมื่อร่างกายมีมวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นก็อาจยิ่งช่วยเพิ่มการเผาผลาญไขมันมากขึ้นตามไปด้วย

BMR (Basal Metabolic Rate)

คือ อัตราการเผาผลาญพลังงานในชีวิตประจำวัน โดยค่าพลังงานนี้ร่างกายจะใช้ในการขับเคลื่อนระบบและควบคุมอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย อาจจะกล่าวได้ว่า BMR ก็คือ “อัตราการเผาผลาญพลังงานพื้นฐานของร่างกาย” โดยตัวแปรจะขึ้นอยู่กับการออกกำลัง

สำหรับผู้ชายBMR = 66 + (13.7 x น้ำหนักตัวเป็น กก.) + (5 x ส่วนสูงเป็น ซม.) – (6.8 x อายุ)

สำหรับผู้หญิงBMR = 665 + (9.6 x น้ำหนักตัวเป็น กก.) + (1.8 x ส่วนสูงเป็น ซม.) – (4.7 x อายุ)

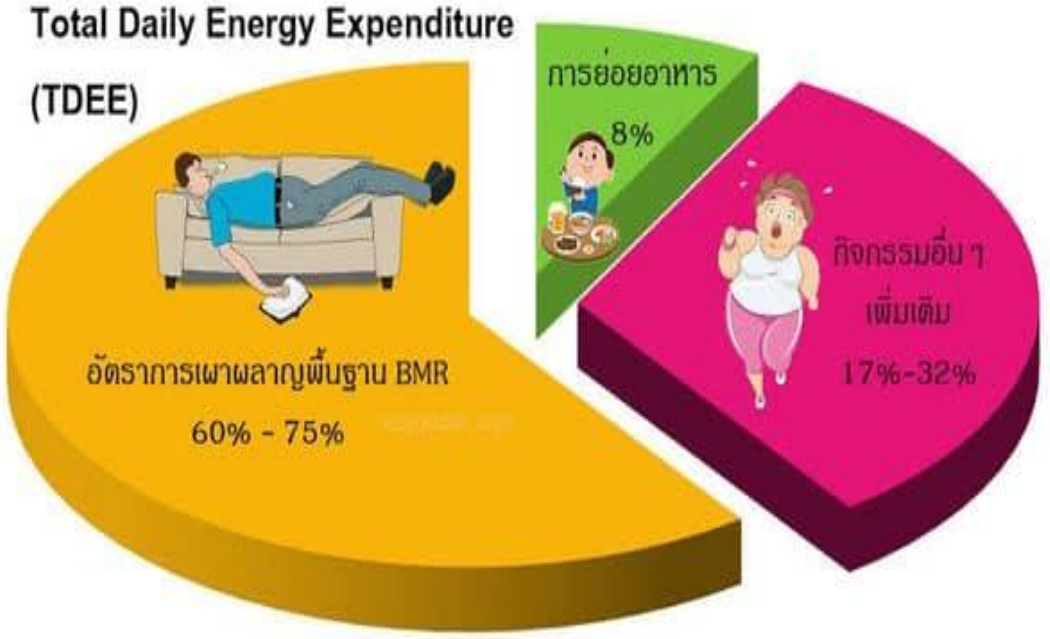
ที่มา : https://hellokhunmor.com/โภชนาการเพื่อสุขภาพ/โรคอ้วน/การป้องกันโรคอ้วน-เพื่อสุขภาพที่ยั่งยืน/

Total Daily Energy Expenditure

หากต้องการฟิตหุ่น ลดไขมัน TDEE – 500

หากต้องการเพิ่มน้ำหนัก(กล้ามเนื้อ) TDEE + 500

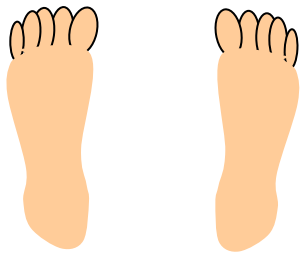
- อยากผอมก็กินให้น้อยกว่าค่า TDEE อยากตัวใหญ่ขึ้นก็กินให้มากกว่า
- Tips หากจะลดน้ำหนักจะต้องกินให้มากกว่า หรือ ต่ำกว่า ค่า BMR ได้นิดหน่อยแต่สารอาหารต้องครบ แต่ต้องน้อยกว่า ค่าTDEE



ขณะยืนควรวางเท้าอย่างไรให้ดูมีบุคลิกภาพดี??

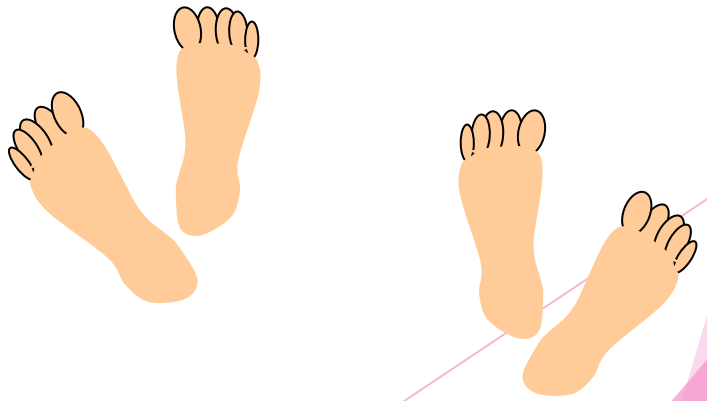
ท่าทางการยืนและการวางเท้าขณะยืนของสุภาพบุรุษ

ยืดลำตัวตรงอาจแขม่วหน้าท้องเพื่อช่วยให้หลังตรง เปิดช่วงอกยืดไหล่ออกไปด้านหลังในลักษณะที่ผ่อนคลาย (ไม่ยืนไหล่ห่อ) ตำแหน่งของมือสามารถปล่อยข้างลำตัวหรือกุมมืออยู่ที่ช่วงท้องก็ได้ แต่ระมัดระวังไม่วางมือบริเวณเป้ากางเกง เท้าวางขนานกับช่วงไหล่เพื่อให้สามารถยืนได้มั่นคงขึ้น



ท่าทางการยืนและการวางเท้าขณะยืนของสุภาพสตรี

ยืดลำตัวตรงอาจแขม่วหน้าท้องเพื่อช่วยให้หลังตรง เปิดช่วงอกยืดไหล่ออกไปด้านหลังในลักษณะที่ผ่อนคลาย (ไม่ยืนไหล่ห่อ) มือวางประสานระดับช่วงท้องโดยวางมือด้านซ้ายอยู่ด้านบนวางประกอบมือขวาที่อยู่ด้านล่าง เท้าวางในรูป 10 นาฬิกา หรือ 14 นาฬิกา



การเดิน

- เดินตัวตรง อกผายไหล่ผึ่งเพื่อให้แลดูสง่า
- ก้าวเท้ายาวพอประมาณ โดยคำนึงถึงความสอดคล้องกับเสื้อผ้าหรือรองเท้าที่สวมใส่ คะเนดูว่าระยะก้าวเท้าแค่ไหนจึงจะคล่องแคล่วและปลอดภัย แต่ละคนไม่จำเป็นต้องมีระยะก้าวเท้าที่เท่ากัน แต่โดยปกติระยะก้าวเท้าของมนุษย์จะอยู่ประมาณ 1 ฟุต
- ขณะเดินควรระมัดระวังไม่ให้เกิดเสียงดังจนเกินไป เพราะเสียงฝีเท้าจะไปรบกวนผู้อื่น
- ไม่เดินผ่ากลางผู้อื่นที่ยืนสนทนากันอยู่
- ยึดหลัก มั่นคง สง่างาม สุภาพ

การนั่ง

(แบ่งตามท่านั่งในชีวิตประจำวันคนไทย)

- **การนั่งพับเพียบ** เป็นการนั่งราบไปกับพื้น พับขาให้ขาขวาทับขาซ้ายหรือขาซ้ายทับขาขวาก็ได้เหมือนกัน สามารถวางมือไว้บนหน้าขาหรือเอามือเท้าแขนได้ โดยให้ปลายนิ้วมือเหยียดไปข้างหน้า แต่หากนั่งต่อหน้าผู้ใหญ่ไม่ควรเท้าแขน และไม่ควรจ้องตาผู้ใหญ่จนเสียกิริยา หากต้องนั่งพับเพียบในพิธีการควรเลือกนั่งพับเพียบข้างที่ถนัดเพราะต้องนั่งในอาการสำรวมตลอดเวลา
- **การนั่งขัดสมาธิ** การนั่งบนพื้นก้นแนบพื้นพับขาเข้าหากัน โดยให้ขาข้างหนึ่งซ้อนทับอยู่บนขาอีกข้างหนึ่ง ส้นเท้าทั้งสองข้างจะสัมผัสพื้น เป็นอิริยาบถที่ใช้นั่งตามสบาย ส่วนการนั่งขัดสมาธิที่ใช้ในทางศาสนาจะมีอีก 2 แบบด้วยกันคือ **การนั่งขัดสมาธิราบ** โดยเพิ่มเติมจากการนั่งขัดสมาธิธรรมดา แต่ให้เอามือขวาทับมือซ้ายให้หัวแม่มือจรดกัน ท่านี้ใช้นั่งในการเจริญภาวนาทำจิตใจให้สงบ ส่วนอีกท่าหนึ่งคือ**การนั่งขัดสมาธิเพชร** จะเพิ่มเติมการพับขาเข้าหากัน เอาฝ่าเท้าทั้งสองขัดหรือไขว้ขึ้นวางบนหน้าขา ท่าแบบนี้ต้องอาศัยการฝึกจนเกิดความชำนาญมากกว่านั่งขัดสมาธิราบ

- **การนั่งหมอบ** เป็นการนั่งพับเพียบเก็บปลายเท้า หมอบลงไปให้ศอกทั้งสองข้างลงถึงพื้น คร่อมเข่าที่ยื่นล้ำมาข้างหน้า ประสานมือกันไม่ก้มหน้าสายตาทอดลงต่ำ การนั่งลักษณะนี้ปฏิบัติได้ทั้งชายและหญิงในโอกาสเข้าเฝ้าหรือรอรับเสด็จ
- **การนั่งคุกเข่า** การนั่งย่อเข่าลงติดพื้น ถ้าเป็น**แบบปลายเท้าตั้ง** การนั่งลักษณะนี้ใช้นั่งเมื่อฝ่ายชายจะกราบพระแบบเบญจางคประดิษฐ์หรือใช้นั่งในท่าถวายบังคมก็ได้ทั้งชายและหญิง ส่วน**แบบปลายเท้าราบ**จะใช้เมื่อฝ่ายหญิงจะกราบพระแบบเบญจางคประดิษฐ์
- **การนั่งบนเก้าอี้** ท่านั่งสบายๆ ถ้าเป็นเก้าอี้ที่มีเท้าแขนจะเอาแขนวางพาดก็ได้ แต่ไม่ควรนั่งโยกเก้าอี้ไม่หลุกหลิก ขยับหรือลุกเดินไปมาบ่อยๆ โดยจะเพิ่มความสำรวมมากขึ้นต่อผู้ที่อยู่ตรงหน้า เช่น นั่งต่อหน้าผู้ใหญ่ หรือประธานเป็นต้น หากเป็นการนั่งเล่นสามารถนั่งในอิริยาบถตามสบายจะนั่งท่าใดแบบใดก็ได้ตามความพอใจแต่ควรจะวังเรื่องความสำรวมไว้ด้วยหากกรณีผู้ใหญ่เดินผ่านมาให้งดการกระดิกเท้า แล้วไม่อ้าขามากเกินไป

การใช้สายตาในการสื่อสาร ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม

- “ดวงตาเป็นหน้าต่างของหัวใจ” - สายตาสามารถบอกถึงความรู้สึกที่บุคคลมีต่อคนอื่นได้
- การใช้สายตาในการสื่อสารปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมจึงควรกระทำด้วยความสุภาพเรียบร้อย ระมัดระวังอย่าให้คนอื่นเกิดความเข้าใจผิดในเชิงชู้สาว
- การมองและการใช้สายตาเวลาพูดคุยกับผู้อื่นควรแสดงถึงความเป็นมิตร ไม่ปรายตามอง ไม่เมินหน้า ควรสบตากับคู่สนทนาขณะสื่อสารเพื่อแสดงความจริงใจ แต่ก็ไม่จ้องเขม็งจนทำให้คู่สนทนารู้สึกอึดอัด
- ยึดหลัก จริงใจ เป็นมิตร เชื่อมั่น

การพูดจาและการใช้น้ำเสียง

- ระดับเสียงและน้ำเสียงมีผลต่อการสื่อสารของมนุษย์
- ผู้ที่มีบุคลิกภาพดี จะระมัดระวังการพูดจาและการใช้น้ำเสียง โดยพูดจาอย่างมีเหตุมีผล คิดก่อนพูด พูดด้วยภาษาสุภาพ เนื้อความที่จะพูดมีความชัดเจนไม่เยิ่นเย้อ น้ำเสียงชวนฟัง โดยพูดในระดับเสียงที่ผู้ฟังจะได้ยินชัดเจน ไม่ตะโกน และไม่พูดเสียงเบาค่อยจนต้องเงี่ยหูฟัง ใช้คำพูดในระดับภาษาที่เหมาะสมกับผู้ฟังโดยคำนึงถึงความแตกต่างของบุคคล ได้แก่ วัย เพศ ระดับการศึกษา อาชีพ และความสนใจพิเศษของผู้ฟัง นอกจากนี้ยังควรคำนึงถึงกาลเทศะของแต่ละวัฒนธรรมด้วย
- ยึดหลัก สุภาพ จริงใจ ให้เกียรติ เหมาะสม มีเหตุผล

การแสดงกิริยาท่าทางในสังคม

- ระวังท่าทางที่ไม่สวยงาม เวลาพูดหรือทำอะไร
- ไม่แสดงท่าประกอบมากเกินไปจนน่าเกลียดหรือแสดงท่าที่ไม่สุภาพ
- ท่าทางที่ดีต้องมาจากพื้นฐานของความสงบ สำรวม ให้เกียรติแก่ตนเองและผู้อื่น
- มีท่าทางประกอบเพื่อให้ดูผ่อนคลาย เป็นธรรมชาติ และเสริมในสิ่งที่พูดหรือเล่าเรื่องราว นอกเหนือจากนั้นอาจไม่จำเป็นต้องมีท่าทางประกอบแต่อย่างใด
- ยึดหลัก สุภาพ ให้เกียรติ สง่างาม เหมาะสม น่าเชื่อถือ ถูกต้องตามวัฒนธรรม

การปฏิบัติงานหรือปฏิบัติหน้าที่

- พยายามปฏิบัติงานของตน/ปฏิบัติหน้าที่ให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ปฏิบัติงาน/ปฏิบัติหน้าที่ด้วยท่าทางคล่องแคล่ว ด้วยความชำนาญ ให้ได้ผลงานดีเด่น ทำด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจอย่าให้น้อยไปกว่าความสามารถที่ตนเองมีหรือทำได้
- ยึดหลัก กระฉับกระเฉง น่าเชื่อถือ ถูกต้อง และเรียบร้อย

การแต่งกาย

Dressing well is a form of good manners – Tom Ford

“เสื้อผ้าเหมือนฉลากหรือหีบห่อภายนอก ถ้าดูแลตกแต่งให้สะอาด สวยงาม เหมาะสมก็จะทำให้สินค้าภายในดูมีคุณค่า”

หลักสำคัญในการแต่งกาย

- **ความสะอาด (Clean)** ความสะอาดของเครื่องแต่งกายมีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างบุคลิกภาพอย่างมาก หากบุคคลที่แต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่มีราคาแพง แต่ขาดความสะอาด ทำให้ดูหมดคุณค่าและเป็นการทำลายบุคลิกภาพและความน่าเชื่อถือลง ดังนั้นทุกคนจึงควรให้ความสำคัญกับการรักษาความสะอาดของเสื้อผ้า พร้อมทั้งทะนุถนอมเนื้อผ้าให้อยู่ในสภาพดีอยู่เสมอ

- **ความสุภาพเรียบร้อย (Neat)** ความสุภาพเรียบร้อยเรื่องการแต่งกายควรเริ่มตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า เช่น ทรงผม สีผม เสื้อผ้า(สีสัน แบบ ขนาด) รองเท้า การเลือกเครื่องประดับ กระเป๋าถือ ควรเลือกให้เหมาะสมกับตนเอง ไม่ควรตามแฟชั่นมากจนเกินไปและควรคำนึงถึงสถานที่และบุคคลที่จะไปพบปะด้วย

- **ความถูกต้องตามโอกาสและกาลเทศะ (Be Temperate)** การแต่งกายให้เหมาะสมกับโอกาสและกาลเทศะ เป็นการให้เกียรติตนเองและผู้อื่น ช่วยให้เกิดความมั่นใจในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ แต่ไม่ว่าจะเป็นโอกาสใดก็ตามผู้แต่งควรมีพื้นฐานที่ความสุภาพเรียบร้อยในการแต่งกายเป็นหลัก ซึ่งหมายถึงทั้งหมดตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ดังนั้นผู้สวมใส่จึงควรพิจารณาว่าตนเองจะไปทำอะไร ที่ไหน อย่างไร เพื่อเลือกเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับโอกาส
  - **การไปติดต่อธุรกิจ/ติดต่อเกี่ยวกับการทำงาน** ควรให้ความสำคัญกับความเรียบร้อย และความสะอาดของเสื้อผ้าและร่างกายเป็นอย่างยิ่ง ควรใส่เสื้อสูทเพื่อให้ดูมีความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น
  - **การไปร่วมงานเลี้ยง** ควรพิจารณาลักษณะงาน สถานที่จัดงานว่ามีความหรูหรามากน้อยเพียงใด สำหรับงานเลี้ยงกลางวันของบริษัท อาจใส่เสื้อผ้าชุดทำงานกลางวันปกติ โดยเสริมเครื่องประดับให้ดูสดใสขึ้น สำหรับงานกลางคืน ควรสวมเสื้อผ้าที่ดูหรูหรามากขึ้น แต่งหน้าเข้มมากขึ้นและสวมเครื่องประดับพอสมควร
  - **การไปเล่นกีฬา** ควรสวมเครื่องแต่งกายที่ถูกต้องเหมาะสมกับประเภทของกีฬาที่จะเล่นซึ่งนอกจากจะเหมาะสมแล้ว ยังช่วยให้มีความคล่องตัวและลดอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้

- **ความเหมาะสมกับอาชีพ (Appropriate to the Profession)** การแต่งกายให้เหมาะสมกับอาชีพเป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึง เพราะบางอาชีพเป็นอาชีพที่เสี่ยงกับอันตรายจึงมีชุดเฉพาะที่ใส่ในการปฏิบัติงาน เช่น พนักงานดับเพลิง พนักงานไฟฟ้า หรือบางอาชีพต้องการความน่าเชื่อถือ ก็ควรเลือกเสื้อผ้าให้เหมาะสมเพื่อเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพ เช่น ครู แพทย์ พนักงานธนาคาร เป็นต้น

  - **นักเรียน นิสิต นักศึกษา** ควรแต่งกายตามเครื่องแบบของสถาบันที่กำหนดไว้ให้ การแต่งหน้าควรแต่งเพียงบางๆ รักษาผิวพรรณให้สะอาด การสวมเครื่องแบบต้องสวมอย่างถูกต้อง ไม่ปล่อยชายเสื้อผ้าหลุดลุ่ย ผมเผ้าควรจัดให้เป็นทรง อุปกรณ์แต่งกาย เช่น กระเป๋า รองเท้าไม่ควรใช้ของแบรนด์เนม (brandname) หรือของที่มีราคาสูงเกินความจำเป็น เนื่องจากยังไม่มีรายได้เป็นของตนเอง

  - **นักร้องนักแสดง** เนื่องจากเป็นบุคคลสาธารณะ และเป็นตัวอย่างของเยาวชน การแต่งกายจึงควรแต่งกายให้ดูเรียบร้อย ประณีต สะอาด แต่งกายให้เข้ากับสมัยนิยมตามแฟชั่น แต่ไม่ควรแต่งกายโป๊จนเกินงาม

  - **เจ้าหน้าที่ในสำนักงาน** อันได้แก่ ข้าราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ พนักงานบริษัท ควรแต่งกายเรียบร้อยตามสมัยนิยมใส่เสื้อเชิ้ตผูกเนคไทหรือแต่งเครื่องแบบของหน่วยงาน สุภาพตรีควรนุ่งกระโปรง บางแห่งให้สวมกางเกงได้ แต่ควรเป็นทรงและสีสุภาพเรียบร้อยเอาชายเสื้อไว้ในกางเกงหรือสวมสูททับ ส่วนรองเท้าควรมีสีสุภาพและเป็นแบบเรียบร้อย สวมเครื่องประดับแต่งได้พอสมควรไม่ถึงกับรกรุงรัง

- **ความเหมาะสมกับวัย (Age appropriate)** การแต่งกายนั้น ผู้แต่งกายควรคำนึงถึงความเหมาะสมกับอายุเป็นองค์ประกอบ
  - วัยเด็ก เสื้อผ้าควรจะมีสีสันสดใส รูปแบบน่ารัก อาจมีลายการ์ตูนก็ได้
  - วัยรุ่น เสื้อผ้าควรมีสีสันอ่อน ๆ แบบของเสื้อผ้าเป็นไปตามลักษณะรูปร่างและความชอบของแต่ละคน ไม่ควรสวมเสื้อผ้าที่เปิดเผยเนื้อตัวหรือรัดรูปร่างจนเกินไป โดยเฉพาะเสื้อหรือกางเกงที่รัดรูปมาก ๆ อาจเกิดผลเสียต่อสุขภาพ ไม่ควรใส่เสื้อผ้าที่มีราคาแพงเกินความจำเป็น และไม่ควรใส่เครื่องประดับที่ดูหรูหรามากเกินงาม ซึ่งนอกจากดูไม่เหมาะสมกับวัยแล้ว ยังอาจเป็นอันตรายต่อตนเองอีกด้วย สำหรับรองเท้าควรเป็นรองเท้าที่สวมใส่สบาย สะดวก คล่องตัว เหมาะกับกิจกรรม และไม่ควรซื้อรองเท้าที่แพงเกินไป เนื่องจากในวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว
  - วัยผู้ใหญ่ เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับวัยผู้ใหญ่ควรมีสีสุภาพเรียบร้อย เพื่อให้ดูสง่างาม เหมาะสมกับวัยและบุคลิกภาพของตนเอง
- **ความเหมาะสมกับรูปร่าง (The Shape)** ศิลปะการแต่งกายที่ช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพและภาพลักษณ์ได้เป็นอย่างดี คือ การแต่งกายให้เหมาะสมกับรูปร่างและสัดส่วนของตน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เสื้อผ้าที่แต่งช่วยอำพรางจุดบกพร่องของรูปร่าง พร้อมทั้งส่งเสริมจุดเด่นของรูปร่างทำให้เกิดความเหมาะสมสวยงามอย่างลงตัว

เทคนิค

การเลือกซื้อเสื้อผ้าให้เข้ากับสีผิว

ผิวขาวอมเหลือง

สามารถเลือกใส่ได้ทุกสี ไม่ว่าจะเป็นสีแดง สีเขียว สีฟ้า สีชมพู

ผิวขาวซีด

ควรเลือกสีโทนเข้ม เพื่อขับผิวให้ดูเข้มขึ้นเล็กน้อย เช่น สีแดงเข้ม สีเหลืองอมน้ำตาล สีน้ำตาลไหม้ หรือสีเขียวเข้ม

ผิวอมชมพู

ควรเลือกโทนที่อ่อนๆ สดใสๆ อย่างสีฟ้าอมเขียว สีฟ้าอ่อน โทโก้ สีชมพูอ่อน สีส้ม

ผิวคล้ำ ดำ แทน

เลือกสีโทนกลางๆ ไม่อ่อนเกินไป และไม่สดเกินไป หรือเลือกเฉดสีที่ค่อนข้างเข้มก็ดี เช่น สีกรมท่า สีน้ำตาลเข้ม สีฟ้า สีม่วง สีเทา สีเขียวเข้ม

ผิวสองสี หรือผิวสีน้ำผึ้ง

ควรเลือกเสื้อผ้าที่มีสีค่อนข้างอ่อน โดยเฉพาะสีผสมต่างๆ ที่ดูไม่ร้อนแรง หรือเย็นตาจนเกินไป เช่น สีน้ำตาลอมแดง สีเขียวอมฟ้า สีชมพูอมส้ม สีเลือดนก สีชมพูหม่น

Image : AIA Thailand

❖ บุคคลที่ร่างกายเตี้ยล่ำ(short)

ควรใช้เสื้อผ้าลายเส้นแนวตั้งหรือเฉียงขึ้น แบบของเสื้อผ้าควรใช้ทรงแคบยาวคลุมสะโพก กางเกงควรเป็นแบบเรียบๆไม่มีจีบ กระโปรงแบบเรียบ ควรใช้ผ้าสีเข้มแบบทึ้งตัว หลีกเลี่ยงการใช้เข็มขัดเส้นใหญ่

❖ บุคคลที่มีร่างกายผอมบาง(thin)

ควรสวมเสื้อผ้าลายขวางหรือเส้นโค้ง เสื้อผ้าควรมีการหนุนไหล่ ควรใช้เสื้อคอปิดเพื่อบังความผอมของลำคอ ถ้าใส่เสื้อสูทควรให้ยาวคลุมสะโพก เข็มขัดควรใช้เส้นใหญ่ ถ้าสวมกระโปรงควรเป็นกระโปรงยาวปิดขา ถ้าเป็นกางเกงควรเลือกแบบมีจีบที่เอว ควรเลือกใช้เสื้อผ้าสีสว่างหรือสีอ่อน

❖ บุคคลที่มีร่างกายเจ้าเนื้อหรือท้วม(chubby)

ควรใช้เสื้อผ้าลายเส้นแนวตั้ง หลีกเลี่ยงลายเส้นโค้งหยักหรือทรงกลม ไม่ควรสวมเสื้อผ้ารัดรูปหรือหลวมโพรกมากจนเกินไป แบบเสื้อควรเป็นแบบเรียบ ควรใช้เสื้อผ้าสีเข้มหรือโทนหม่นๆ เป็นผ้าที่มีน้ำหนัก ควรหลีกเลี่ยงการใส่เสื้อแขนกุดและผ้าที่มันวาว

❖ การแต่งกายสำหรับผู้ชายที่มีรูปร่างใหญ่

ควรเลือกสวมผ้าที่พอดีตัว ไม่ฟิตหรือใหญ่กว่ารูปร่างจนเกินไป (ตรงไซส์ของตนเอง) เสื้อยืดหรือเสื้อที่มีสีของผ้าเป็นสีเข้ม เช่น สีน้ำตาล , สีดำ หรือสีกรมท่า เพราะโทนสีเหล่านี้จะสามารถช่วยพรางรูปร่างให้ดูผอมลงได้และยังสามารถช่วยเสริมให้บุคลิกผู้สวมใส่ดูสมาร์ท ดูสุขุมและเคร่งขรึมไปในตัวได้อีกด้วย การใส่เสื้อเชิ้ตแบบที่มีกระดุมหรือเสื้อประเภทคอวีจะช่วยพรางสายตาทำให้ดูผอมลง ควรหลีกเลี่ยงเสื้อผ้าที่มีลายสกรีนเยอะและลวดลายขนาดใหญ่เพราะจะทำให้ดูตัวใหญ่ขึ้น

การแต่งกายในโอกาสต่างๆ

❖ การแต่งกายในโอกาสปกติ

หมายถึง การแต่งกายที่ใช้ในชีวิตประจำวันทั่วไป ซึ่งบุคคลไม่ได้มีกิจกรรมพิเศษหรือโอกาสพิเศษที่แตกต่างไปจากการดำเนินชีวิตในทุกวัน ตัวอย่างของโอกาสปกติ ได้แก่ ไปเรียนหนังสือ/ไปทำงาน การไปพบลูกค้าหรือเข้าประชุมเกี่ยวกับงาน รวมถึงการไปสอบสัมภาษณ์ ไปเที่ยวพักผ่อน ไปทำบุญที่วัด ไปโบสถ์ในวันอาทิตย์ ไปรับประทานอาหารกับครอบครัวและเพื่อน เป็นต้น ควรแต่งกายโดยคำนึงถึงหลักสำคัญในการแต่งกาย (CNTPAS) เป็นสำคัญ

❖ การแต่งกายในโอกาสพิเศษ

หมายถึง การแต่งกายในโอกาสที่แตกต่างไปจากดำเนินชีวิตประจำวันทั่วไป เช่น ไปร่วมงานเลี้ยงฉลองงานแต่งงาน ไปร่วมงานเฉลิมฉลองวันชาติ/วันประกาศเอกราช งานเฉลิมฉลองวันครบรอบก่อตั้งบริษัท ตลอดจนไปร่วมงานพิธีการอย่างเช่นงานรับพระราชทานปริญญาบัตร งานรัฐพิธีทั้งงานที่จัดในเวลาเช้าและเวลากลางคืน และรวมไปถึงการไปร่วมงานศพ เป็นต้น โดยปกติงานที่มีบัตรเชิญและงานรัฐพิธีจะมีข้อความแจ้งให้ทราบเกี่ยวกับเครื่องแต่งกายสำหรับผู้เข้าร่วมงาน ควรแต่งกายตามที่กำหนดและคำนึงถึงหลักสำคัญในการแต่งกาย (CNTPAS) เช่นกัน

Dress Code คืออะไร

- คือ การกำหนดเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมสำหรับงานที่จะไป เป็นการกำหนดลักษณะการแต่งกายมาตรฐานกลางเพื่อไม่ให้ผู้เข้าร่วมงานแต่งกายแปลกแหวกแนวไปจากคนอื่นจนเกิดเป็นความ อับอายขึ้นได้ในสถานการณ์นั้น
- ในยุคปัจจุบันแฟชั่นมีความหลากหลาย การระบุในบัตรเชิญเพียงว่า “แต่งกายสุภาพ” ดังเช่นสมัยก่อนจึงไม่เพียงพอเพราะต้องมาตีความอีกว่าสุภาพนั้นตามมาตรฐานใด ซึ่งแต่ละคนอาจจะตีความเครื่องแต่งกายสุภาพแตกต่างกันไปได้ จึงต้องมีการกำหนดแนวทางการแต่งกายให้ผู้ที่มาร่วมงานได้เข้าใจตรงกัน

Dress Code ประเภทต่างๆที่พบบ่อย

❖ Business Attire/ Business Formal

เป็นdress codeที่ห้องอาหารหรู ๆ หลายแห่งนิยมให้ผู้ไปใช้บริการต้องแต่งกายแบบนี้ Business Attire เป็นการแต่งกายแบบนักธุรกิจแบบเต็มตัว ซึ่งหมายถึง ควรสวมสูทไม่ว่าสุภาพบุรุษหรือสุภาพสตรี โดยสุภาพบุรุษต้องผูกเนคไทด้วย และเสื้อเชิ้ตด้านในควรเป็นสีอ่อน ส่วนสุภาพสตรีสามารถเลือกใส่กระโปรงสูท หรือกางเกงสูทก็ได้ สีของเครื่องแต่งกายควรเป็นสีสุภาพซึ่งสีของธุรกิจก็มักจะใช้สีเข้ม อาทิ สีดำ สีเทา สีน้ำตาล สีกรมท่า ซึ่งทำให้แลดูเรียบร้อยและเป็นทางการ ผ้าสำหรับสูทควรเป็นผ้าพื้นสีเรียบๆไม่ควรเน้นลวดลาย

❖ Business Casual

ลักษณะของ Business Casual จะมีความเป็นทางการน้อยกว่า Business Attire ซึ่งการแต่งการจะดูเบาลง แต่ยังคงความเป็นนักธุรกิจอยู่ สำหรับสุภาพบุรุษส่วนใหญ่มักจะสวมสูทโดยไม่ต้องผูกเนคไท อาจเลือกทรงกางเกงที่ดูทันสมัยตามแฟชั่น แต่ควรระมัดระวังไม่สวมสูทที่มีขนาดใหญ่โคร่งจนขาดความทะมัดทะแมง อาจเพิ่มลูกเล่นในการแต่งตัวโดยการพับแขนเสื้อที่มีลวดลายออกมา หรืออาจไม่ติดกระดุมสูท เสื้อด้านในสามารถเลือกสวมเสื้อเชิ้ตหรือเสื้อคอวีก็ได้ สุภาพสตรีสามารถสวมสูทแฟชั่นได้ หรืออาจเปลี่ยนจากการสวมสูทมาเป็นการสวมเบลเซอร์ได้เพื่อให้ความรู้สึกที่ผ่อนคลายกว่า ทั้งนี้หลักการแต่งกายแบบ business casual คือ เสื้อและกระโปรงหรือกางเกงควรมีโทนสีเดียวกันทั้งชุด

Business Casual

Smart casual

❖ Smart casual

หากมีคำนี้ในบัตรเชิญให้ลองคิดว่าเสื้อผ้าแบบลำลอง (casual wear) ควรเป็นอย่างไรแล้วสวมเสื้อแจ็คเก็ตทับเสื้อผ้าดังกล่าว โดยทั่วไปการแต่งกายแบบsmart casualจะเหมือนการแต่งตัวไปทำงานในออฟฟิศหรือเรียกอีกชื่อว่าเสื้อผ้ากึ่งลำลอง(semi-casual clothes) สุภาพสตรีจะสวมกระโปรง กางเกง หรือเลือกสวมชุดเดรสก็ได้ตามสะดวก ส่วนผู้ที่อยากสวมกางเกงยีนส์ สามารถเลือกสวมยีนส์สีเข้มและเป็นแบบที่สุภาพไม่ขาดรุ่งริ่ง ไม่หลวมโพรกจนหลุดจากสะโพกหรือฟิตสั้นจนเกินไปได้ และควรสวม เบลเซอร์หรือเสื้อแจ็คเก็ตทับ

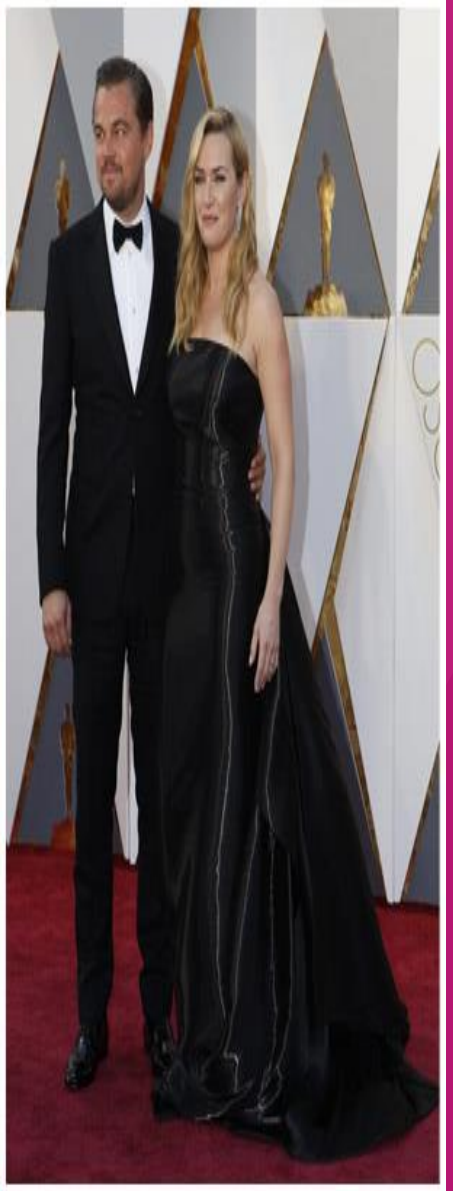
สำหรับการเลือกรองเท้าให้ยึดหลักว่า ยิ่งเป็นทางการมากเท่าไร รองเท้าควรมิดชิดมากเท่านั้น สำหรับสุภาพสตรีถ้าจะสวมรองเท้าที่เป็นทางการระดับ Business Attire ควรสวมรองเท้าคัทชู แต่ในกรณีของ Smart Casual ควรสวมรองเท้าที่มีสายรัดส้น เพราะจะยังจัดอยู่ในลักษณะของ Smart Casual ถ้าไม่มีสายรัดส้นก็จะหลุดไปในชุดลำลองเลย เพราะถือว่าเป็นรองเท้าแตะ

❖ Casual

เป็นลุคที่มีความสบายๆ สามารถใส่ชุดลำลองธรรมดาสำหรับไปเที่ยวได้ และสามารถใช้เครื่องประดับหรือตกแต่งเสื้อผ้าโดยใส่ความเป็นตัวเองได้ เช่น ติดอาร์ม โลโก้(logo embroidery patch) ลงบนเสื้อหรือกางเกง หรือเลือกสวมเครื่องประดับสไตล์ D.I.Y. เป็นต้น เพราะหากบนบัตรเชิญระบุ Code ประเภทนี้แสดงว่างานดังกล่าวไม่เป็นทางการ บรรยากาศภายในงานจะเน้นความเรียบง่ายและสบายเป็นหลัก

❖ Evening Dress และ Black Tie

สำหรับ Evening Dress นั้นหมายถึงชุดราตรียาว ที่สวยงามและมีความหรูหรา ซึ่งถือว่าเป็นชุดออกงานที่เป็นทางการสุด ๆ คุณผู้หญิงที่เห็น Dress Code นี้สามารถจัดชุดแต่งตัวได้อย่างเต็มที่ ส่วนมากจะเป็นชุดเดรสยาว หรือชุดราตรีปักเลื่อมสวยงาม ส่วนสุภาพบุรุษจะสวม Black Tie นั่นก็คือใส่สูทผูกหูกระต่ายสีดำ เหมาะสำหรับใส่ในสถานที่พิเศษ งานเลี้ยง โอกาสสำคัญต่าง ๆ รวมไปถึงไวน์ดินเนอร์ในห้องอาหารหรูบางแห่ง ก็มีการระบุ Dress Code นี้เช่นกัน



❖ Black Tie Optional

สำหรับบุภาพบุรุษลักษณะการแต่งกายแทบไม่ต่างจาก Black tie สักเท่าไหร่ นั่นคือให้อยู่ในชุดทักซิโด้หรือสูทงานกลางคืนสีดำให้ดูเรียบหรูเป็นทางการแต่ไม่อลังการเท่างานที่ระบุว่าต้องสวม Black tie สุภาพสตรีสามารถสวมชุดราตรีที่มีสีสันหรือดีไซน์เก๋ ๆ ได้

ตัวอย่างของงานที่ระบุ dress codeประเภทนี้ คืองานแต่งงาน งานเลี้ยงสังสรรค์ในรูปแบบงานเลี้ยงอาหารค่ำ (grand dinner) งานสังคมทั่วไป

❖ Creative Black Tie

ลักษณะการแต่งกายทั้งสุภาพบุรุษและสุภาพสตรีจะไม่เน้นความหรูหราอลังการ แต่เน้นpatternที่มีความสร้างสรรค์ สไตล์กึ่งทางการ (semi-formal) สุภาพบุรุษสามารถสวมใส่ชุดสูทในโทนที่มีสีสันลวดลายที่มีความแฟชั่นได้ตามความชื่นชอบ และควรแมทซ์เพิ่มด้วยโบว์ไทสีดำด้วยทุกครั้ง สุภาพสตรี

ตัวอย่างของงานที่ระบุ dress codeประเภทนี้ คืองานแต่งงาน งานเลี้ยงสังสรรค์ในรูปแบบงานเลี้ยงอาหารค่ำ(grand dinner) งานสังคมทั่วไปเช่นเดียวกับ Black tie optional

❖ Cocktail

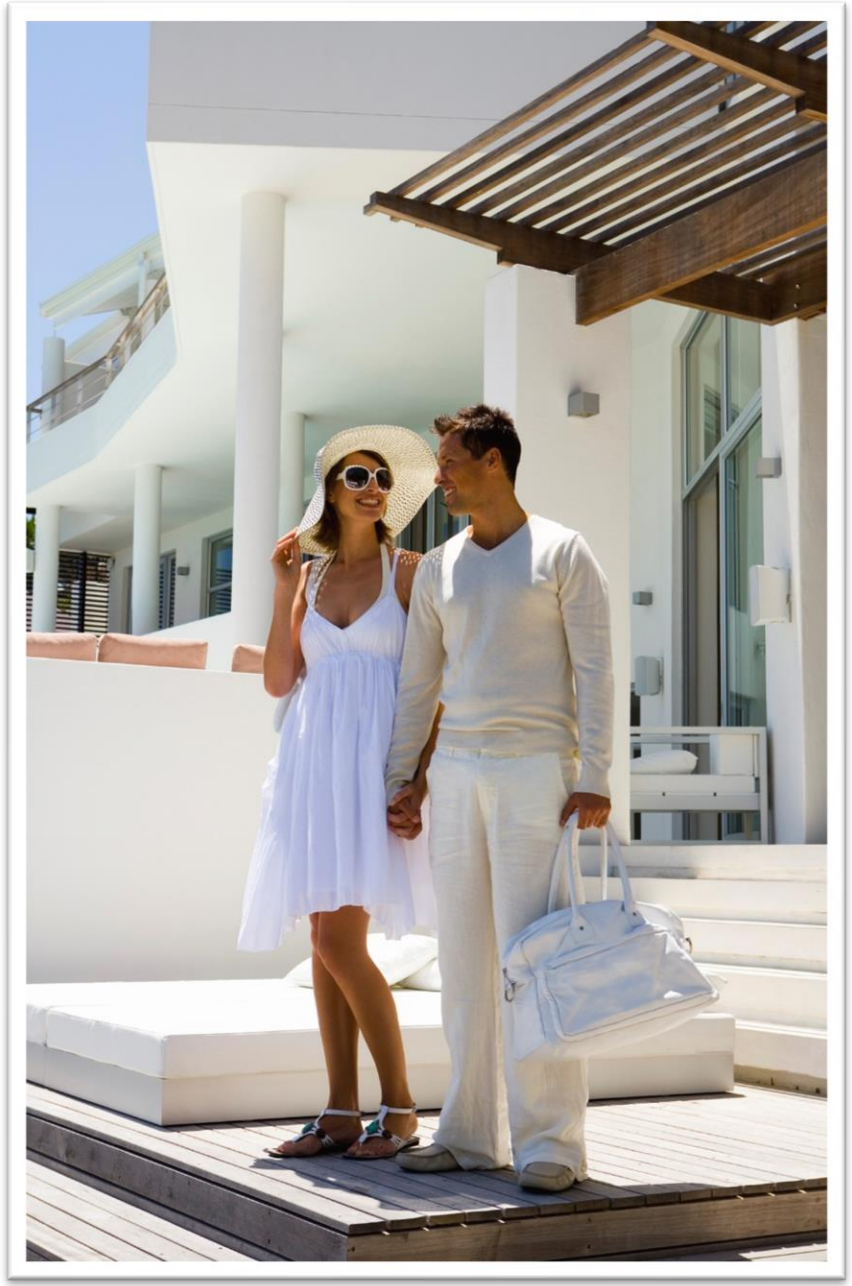
งานเลี้ยงประเภทค็อกเทลเป็นงานที่ไม่มีโต๊ะให้นั่งรับประทานอาหารจึงไม่เอื้อให้สวมชุดยาวกรุยกราย เพราะอาจถูกผู้ร่วมงานคนอื่นเดินเหยียบชายกระโปรงล้มหน้าคว่ำตอนเดินไปหยิบอาหารได้ ดังนั้น สุภาพสตรีควรระมัดระวังการแต่งกายไม่ให้ยาวรุ่มร่ามเป็นอุปสรรคในการเดินและไม่ควรหอบหิ้วสัมภาระติดตัวไปมาก ควรใช้เพียงกระเป๋าหนีบหรือกระเป๋าคล้องข้อมือ(clutch bag) จะเหมาะสมกว่า ทั้งนี้สุภาพสตรีสามารถเลือกสวมเดรสสั้นเก๋ ๆ กับเครื่องประดับสวย ๆ หรือสวมใส่ Little Black Dress ได้ ส่วนสุภาพบุรุษสามารถสวมชุดสูทดำหรือสูทสีเข้มได้

❖ Beach Formal / Resort Formal

งานที่กำหนดdresscodeนี้มักจัดบริเวณริมทะเล เสื้อผ้าที่สวมจึงไม่เน้นความเป็นทางการ แต่ไม่ควรสวมรองเท้าแตะกางเกงขาสั้น (เว้นเสียแต่ว่าเจ้าของงานกำหนดมา) ชุดที่เหมาะกับงานริมทะเลเป็นเดรสสั้นสีสันสดใสแบบงานค็อกเทลหรือเดรสผ้าพริ้วสไตล์รีสอร์ท

หากงานเลี้ยงดังกล่าวจัดบนหาดทราย สุภาพสตรีควรหลีกเลี่ยงการสวมรองเท้าส้นสูงและเลือกสวมรองเท้าพื้นแบนที่ประดับดอกไม้หรือคริสตัลสวย ๆ แทน ส่วนสุภาพบุรุษสามารถเลือกสวมเบลเซอร์ผ้าลินินทับเสื้อเชิ้ตกับกางเกงยีนส์ที่ไม่ขาดกะรุ่งกะริ่งหรือกางเกงผ้าลินินคู่กับรองเท้าผ้าใบแบบลำลองไปร่วมงานได้ แต่ไม่ควรสวมรองเท้าแตะไปร่วมงาน

- Resort Formal Attire = สวมกางเกงขายาว
- Resort Casual = สามารถสวมกางเกงขาสั้นไปร่วมงานได้ แต่ต้องระมัดระวังไม่ให้สั้นมากจนเกินไป



Dress :

EIIR

The Lord Chamberlain is commanded by
The Queen to invite

.....

.....

to the Marriage of
His Royal Highness Prince William of Wales, K.G.
with
Miss Catherine Middleton
at Westminster Abbey
on Friday, 29th April, 2011 at 11.00 a.m.

A reply is requested to:
State Invitations Secretary, Lord Chamberlain's Office,
Buckingham Palace, London SW1A 1AA

Dress: Uniform, Morning Coat
or Lounge Suit

Theme:

Suit (สูท) คือเครื่องแต่งกายรูปสไตล์แบบสากล ที่ต้องประกอบไปด้วย Suit Jacket (แจ๊คเก็ตสูท) ใส่คู่กับ Suit Trousers (กางเกงสูทขายาว) หรือ Suit Skirt (กระโปรงสูท)โดยใช้เนื้อผ้าและโทนสีที่เหมือนกันแบบร้อยเปอร์เซ็นต์ และควรเลือกใส่ให้เข้าทรงพอดีรูปร่างมากที่สุด เนื้อผ้าสำหรับผลิตสูทนั้นจะมีความแตกต่างที่เน้นความหรูหรา มีเนื้อสัมผัสที่เนียนละเอียดกว่าแจ๊คเก็ตประเภทอื่นๆ นิยมใช้ผ้าวูล (wool) ผ้าแคชเมียร์ (cashmere) ผ้าฝ้าย (cotton) ผ้าไหม (silk) ที่มีความเงาเล็กน้อย มักจะไม่แต่งลวดลายหรือใช้โทนสีที่ดูจัดจ้านมากเกินไป เน้นเพื่อการสวมใส่ออกงานที่ให้ความสุภาพเรียบร้อย หรือใส่ออกงานประเภทที่ต้องการความทางการสูง ไม่นิยมนำแจ๊คเก็ตสูทไปใส่จับคู่ (match) เข้ากับกางเกง/กระโปรงสไตล์อื่นๆที่ดูลำลองกว่า อย่างเช่น กางเกงยีนส์ กางเกงชิโน่ หรือกางเกงสแลค เนื่องจากเมื่อนำมาใช้งานบ่อยครั้งอาจทำให้สีแจ๊คเก็ตสูทfadeหรือซีดจางลงได้ เมื่อนำกลับมาใส่คู่กับกางเกงสูท/กระโปรงสูทตัวเดิมอีกครั้งก็จะทำให้มีโทนสีที่ต่างกันทำให้ดูไม่ดี

Blazer (เบลเซอร์) คือเครื่องแต่งกายที่ดูผิวเผินแล้ว จะมีการออกแบบที่คล้ายแจ๊คเก็ตสูท แต่ข้อแตกต่างสำหรับเบลเซอร์ นั่นคือเบลเซอร์จะไม่มีกางเกงที่เข้าชุดกัน และการใช้งานจะเป็นการจับคู่กับกางเกงสไตล์อื่นๆ เช่น กางเกงชิโน่ กางเกงยีนส์ กางเกงสแลค รวมถึงแฟชั่นกางเกง/กระโปรงได้ทุกรูปแบบ เหมาะสำหรับคนที่ไม่ชอบแต่งตัวที่ดูทางการมากนัก เน้นความใส่สบายและคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหวเป็นหลัก เนื้อผ้าสำหรับผลิตเบลเซอร์จะใช้เนื้อผ้าที่ดูลำลองกว่าสูท เน้นเนื้อผ้าที่เป็นทรง มีผิวสัมผัสที่ดูขรุขระมากกว่าสูท อย่างผ้าทอ (tweed) ผ้าเดนิม (denim) รวมถึงผ้าวูล(wool) รวมถึงโทนสีที่ใช้ ก็จะให้ความแฟชั่นจัดจ้านมากกว่าแจ๊คเก็ตสูททั่วไป แต่ก็ควรใส่ให้คุมโทนสีเล็กน้อย เพื่อความดูดี รูปทรงสำหรับเบลเซอร์จะไม่ฟิตรัดตัวผู้สวมใส่ เพราะเบลเซอร์เน้นใส่สบายคล่องตัว จับคู่เข้ากับเสื้อผ้าแฟชั่นอื่น ๆ ได้หลากหลายกว่าสูท ดังนั้นจึงเป็นตัวเลือกอันดับต้นๆ ของแฟชั่นเสื้อคลุมตัวนอกที่คนส่วนใหญ่เลือกใส่ นำมาmix & match ใส่ออกงานที่ไม่เน้นความทางการมากเท่าชุดสูท

งานเลี้ยงทั่วไป ถ้าในบัตรเชิญกำหนดว่าแต่งกายตามสบาย casual dress หรือcasual clothes สุภาพบุรุษสามารถสวมเสื้อเชิ้ตผูกเนคไท หรือสวมชุดพระราชทานหรือใส่เสื้อเชิ้ตสวมสูททับโดยไม่ต้องผูกเนคไท ส่วนสุภาพสตรีแต่งกายเรียบร้อย และสวมเครื่องประดับชิ้นเล็กๆตามสมควร

งานเลี้ยงตอนค่ำ มักเขียนไว้ในบัตรเชิญว่า Dinner การแต่งกายควรหรูหราขึ้น สุภาพบุรุษใส่เสื้อเชิ้ตผูกเนคไทสวมสูททับ สุภาพสตรีสวมกระโปรงตามสมัยนิยมหรือสวมกระโปรงยาวที่ดูหรูหรา ถ้าเป็นงานเลี้ยงรับรองหรือ cocktail สามารถสวมกระโปรงฟูได้เพราะเป็นการยืนรับประทาน แต่ในงานเลี้ยงรับรองหรืองานเลี้ยงอาหารแบบค็อกเทล สุภาพสตรีควรระมัดระวังการแต่งกายไม่ให้ยาวรุ่มร่ามเป็นอุปสรรคในการเดินและไม่ควรหอบหิ้วสัมภาระติดตัวไปมาก ควรใช้เพียงกระเป๋าหนีบหรือกระเป๋าคล้องข้อมือ(clutch bag)จะเหมาะสมกว่า

งานราตรีสโมสร มักกำหนดว่าเป็น Formal evening wear สุภาพบุรุษจะแต่งกายครบเครื่องเต็มยศ ประกอบด้วยสูท กางเกง เสื้อเชิ้ต เสื้อแค่เอว ผ้าคาดเอว โบว์ไท รองเท้าสีดำ ส่วนสุภาพสตรีสวมชุดยาวเปิดไหล่ หรือเสื้อแขนยาวมีการตกแต่งหรูหรา หรืออาจใช้ชุดไทยจักรี ชุดไทยบรมพิมาน

งานพิธีการ เช่น งานพระราชทานปริญญาบัตร งานพระราชพิธี และงานที่เป็นทางการ การแต่งกายต้องเป็นไปตามกำหนด เช่น ชุดปกติขาว ชุดสากล ชุดไทยต่างๆ สุภาพสตรีไม่ควรสวมกระโปรงสั้นหรือยาวเกินไป ควรสวมถุงน่องสีเนื้อและรองเท้าคัทชู

งานทำบุญที่วัด ควรแต่งกายสุภาพมิดชิด สีสันไม่ฉูดฉาด เหมาะกับรูปร่างและผิวพรรณ ใน**กรณีของงานศพ**สุภาพบุรุษควรใส่ชุดสูทสีดำ สวมเชิ้ตขาว เนคไทสีดำ สวมรองเท้าและถุงเท้าสีดำ ถ้าเป็นพิธีพระราชทานเพลิงศพ ข้าราชการต้องสวมใส่ชุดปกติขาวและสวมแขนทุกข์ไว้ที่แขนซ้าย สุภาพสตรีสวมชุดดำแบบสุภาพ ไม่ควรมีลวดลาย

WHAT TO WEAR TO A JOB INTERVIEW

Business Formal

Dressy Business Casual

Smart Casual

WHAT TO WEAR?

Job Interview's Do's & Dont's (Men)

DO

1. A solid color shirt with or without tie tucked into pants will do.

Best Colors: Black, Navy blue or Brown

2. Only wear dark or neutral colors in pants/ trousers . Avoid brights.

3. For shoes, Opt for Formal wear and go for colors like Black & browns.

DON'T

AVOID

Polos or Graphic Tees
Jeans or Capris
Sports shoes or loafers

55% of a person's first impression of you is based on your appearance.

www.yepme.com

Interviewing Attire

Dos

No earrings

Silk necktie with conservative pattern

Shirt cuffs show only slightly at the wrist

Conservative 2-piece suit

Dark shoes & socks

Don'ts

Facial hair should be neat & trimmed

Avoid distracting or busy patterns

No rolled up pants

Don't forget socks

การพัฒนาบุคลิกภาพภายใน

- **สามารถเริ่มได้จากการมีทัศนคติที่ดี** เพราะทัศนคติคือจุดเริ่มต้นของบุคลิกภาพ เพียงแต่บุคคลฝึกตัวเองให้มองทุกสิ่งในด้านที่ดีก็จะทำให้เกิดความสุขภายในจิตใจ แล้วความสุขก็จะเปล่งประกายออกมาภายนอก สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง คือ ความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความรู้ความสามารถของตนช่วยให้ไม่เกิดความประหม่า พยายามวิเคราะห์ประเมินตนเองโดยพิจารณาว่าตนมีความสามารถใดโดดเด่นเป็นพิเศษ และตนเองขาดความสามารถทางใด แล้วใช้ความสามารถที่มีอยู่ให้ได้ประโยชน์มากที่สุด ทำใจให้พร้อมในการเผชิญความจริง โดยคิดว่าในโลกนี้มีขึ้นมีลง มีทั้งสิ่งดีและไม่ดี มีทั้งคนดีคนเลวปะปนกัน

- **การพัฒนาบุคลิกภาพภายใน** ได้แก่ การควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด (มีอารมณ์มั่นคงหนักแน่น ไม่ปล่อยตนเป็นทาสของอารมณ์ตามธรรมชาติ) เข้าใจชีวิตและสามารถปล่อยวางได้เมื่อผิดหวัง-- “ชั่วเจ็ดที ดีเจ็ดหน” ฝึกตนให้มีเป้าหมาย ไม่ปล่อยชีวิตให้เป็นไปตามยถากรรม เมื่อจะทำงานก็ควรจะมีการเตรียมการล่วงหน้า และทำให้ชีวิตในแต่ละวันมีความหมายสำหรับตน รู้จักบังคับใจตนเองให้สามารถอดทนรอคอยได้ ฝึกมองทุกปัญหาให้เป็นเรื่องเล็ก ข้อนี้อาจยากสำหรับบางคน แต่ความจริงที่จะช่วยให้ทำใจได้ก็คือ ไม่ว่าเรื่องเลวร้ายอะไรที่มันได้เกิดขึ้นในชีวิต มันได้เกิดขึ้นแล้ว และถ้ายังหาทางแก้ไขไม่ได้ มันก็ยังคงอยู่ มันไม่มีทางไปไหนพ้นจากชีวิตได้ในเวลานี้เลย เพราะฉะนั้นทางเดียวที่จะต้องเผชิญหน้ากับปัญหาที่ยังจัดการไม่ได้ก็คือ มองมันให้เป็นเรื่องเล็กที่สุด

การฝึกพัฒนาตนเองให้มีความคิดสร้างสรรค์

- พยายามมองหาคำตอบที่สองหรือทางเลือกที่สองของเรื่องเกิดขึ้น
- คิดเปรียบเทียบถึงความเป็นไปได้ที่น่าจะเกิดขึ้นจากแต่ละคำตอบหรือแต่ละทางเลือกโดยอาจจะเริ่มต้นจากลองคิดดูว่า **“ ถ้าสมมติว่า..... แล้ว....???.....”**
- อย่ายึดติดกับกฎระเบียบหรือความเชื่อเดิมๆ – **หลักกาลามสูตร** และใช้ปัญญาคิดพิจารณาด้วยเหตุผลแล้วจึงตัดสินใจเชื่อหรือลงมือปฏิบัติตาม

การฝึกพัฒนาตนเองให้มีทัศนคติเชิงบวก

- ฝึกมองเห็นคุณค่าในตัวเอง “อย่าลดทอนคุณค่าของตนเองและคุณธรรมที่ตัวเองยึดถือเพียงเพื่อให้เป็นที่ชื่นชอบของคนอื่น” เรียนรู้ที่จะเข้าใจความแตกต่างของมนุษย์ว่าต่างคนต่างจิตใจ - ลางเนื้อชอบลางยา ฝึกจิตใจให้มีความเมตตา (empathic heart) ต่อตนเองและต่อผู้อื่น
- เปิดรับความคิดเห็นแตกต่างกัน รับฟังผู้อื่นโดยปราศจากอคติ โดยไม่ตัดสินว่าสิ่งที่ผู้อื่นทำไปแล้วนั้นผิดหรือบกพร่อง เพราะไม่มีใครเข้าใจถึงสถานการณ์ที่ต้องเผชิญเท่าผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์นั้น
- ระลึกไว้เสมอว่าทุกคนและทุกเรื่องราวมีมากกว่าหนึ่งมิติเสมอ ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลจะเลือกจัดการชีวิตอย่างไร พึงระลึกว่าเราทุกคนสามารถพัฒนาตนเองได้จากบทเรียนที่เป็นประสบการณ์ชีวิตทางตรงและการรับฟังประสบการณ์ชีวิตของผู้อื่น

กาลามสูตร : หลักความเชื่อ 10 ประการ

1. อย่าเพิ่งเชื่อเพราะการฟังตามๆ กันมา
2. อย่าเพิ่งเชื่อเพราะถือว่าเป็นของเก่า เล่าสืบๆ กันมา
3. อย่าเพิ่งเชื่อเพราะเป็นข่าวเล่าลือ
4. อย่าเพิ่งเชื่อเพราะอ้างคัมภีร์หรือตำรา
5. อย่าเพิ่งเชื่อเพราะคิดเดาเอาเองว่ามันเป็นเหตุเป็นผลกัน
6. อย่าเพิ่งเชื่อเพราะการคิดคาดคะเนหรืออนุมานเอา
7. อย่าเพิ่งเชื่อเพราะคิดเอาตามอาการที่ปรากฏ
8. อย่าเพิ่งเชื่อเพราะเห็นว่าตรงกับความเห็นของตนหรือเข้ากับทฤษฎีที่มี
9. อย่าเพิ่งเชื่อเพราะเห็นว่าผู้พูดควรเชื่อได้
10. อย่าเพิ่งเชื่อเพราะเห็นว่าผู้พูดเป็นครูของเรา

WWW.KAPOOK.COM

จบการนำเสนอ